دامابادا

تعاليمُ بوذا نثراً

دامابادا

تعاليم بوذا نثرًا

www.onetradition.org

www.thesaurus-islamicus.org

ISBN 978-3-908154-74-7

المحتويات

تَنْوِيه

تعمل ترجمات ’تراث واحد One Tradition‘ على نقل آداب الحضارات العريقة فى الشرق والغرب إلى اللسان العربى، للذين تسمح ذائقتهم بالاستمتاع بأعمال الشيخ الأكبر محيي الدين بن عربى وجلال الدين الرومى وغيرهما فى أدبنا العربى والإسلامى ويجدون سعادتهم فى قراءتها، وقد حضَّنا الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم على طلب العلم والحكمة فقال: «طَلَبُ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ»، وقال أيضًا صلى الله عليه وسلم: «الْكَلِمَةُ الْحِكْمَةُ ضَالَّةُ الْمُؤْمِنِ، فَحَيْثُ وَجَدَهَا فَهُوَ أَحَقُّ بِهَا».

وتعتبر هذه الأعمال التى نقدمها مفتاحًا لفهم الحضارات الهندوسية والطاوية والبوذية واليونانية القديمة، من حيث جوهرها الذى تجلى به الله تعالى عليها جميعًا.

ورغم أنه لم يُتَح لنا نقلُ هذه الأسفار عن لغاتها الأصلية التى كُتبت بها، إلا أننا استعضنا عن ذلك بالوقوف على ترجمات إنجليزية عدة، لنتلمَّس قدر الإمكان جوهر النص الأصلى الكامن فى هذه الترجمات على اختلافها، وروحَه الساريةَ فيها، آملين أن نكون قد وُفقنا فى تبيان هذا الجوهر، ونقل هذه الروح إلى الترجمة العربية.

التحرير

واحد
تناقُضَات

١–٢ يسبق العقل أعمالنا ويصنعها ويوجهها، وكل قول أو عمل انبثق عن عقل فاسد تبعه العناء كما تتبع العجلات آثار أظلاف الثور. وكل قول أو عمل انبثق من عقل ساكن تبعته المسرة كما لو كانت له ظلًّا لا يفارقه.

٣–٤ إن من يعيشون وديدنهم «لقد أهانني، لقد هاجمني، لقد هزمني، لقد سرقني!» لن تخمد الأحقاد بينهم. ومن يعيشون على غير ذلك لا سبيل لوجود الأحقاد بينهم. فالحقد لا ينتهي بالحقد أبدًا، والحقيقة الأزلية تقول: إن الحقد لا ينهيه إلا انعدام الحقد.

٥–٦ كُثُر هم من لا يدركون أن علينا الموت عن هذه الحياة ومن يدرك ذلك تنتهي عداواته.

٧–٨ ومن يستسلم للذة حواسه المنفلتة، مستغرقًا فى النهم والكسل بلا ضابط، يَصِرْ فريسة 'مارا'، كشجرة واهنة هبت عليها الرياح فتلاعبت بها.

☼ 'مارا' يضاهى الشيطان فى المفهوم السامى، ولكنه فى المفهوم البوذى أقرب إلى العوامل التى تؤدى إلى التدهور والهزيمة.

ومن يعش على ضبط جوارحه، معتدلًا فى مطعمه ومجتنبًا النَّهَم، متفانيًا فى العمل بلا كسل، لن يجد 'مارا' سبيلًا إليه، وسيصمد أمامه صمود الصخر أمام الريح.

٩–١٠ ومن تدنس بعدم ضبط النفس، وحُرِم الوعى بالحقيقة، حتى لو لبس الرداء الزعفرانى، فلن يكون جديرًا به.

ومن تطهر من دنسه، وكبح جماح نفسه، راسخًا فى الفضيلة، يكون حينئذ جديرًا برداء الرهبان الزعفرانى.

ومن رأى العارض جوهريًّا والجوهريَّ عارضًا، ١١-١٢
لا يصل إلى الجوهر، ويحيا فى عالم النوايا الضالة.
أما من رأى العارض عارضًا والجوهريَّ
جوهريًّا، فسيصل إلى الجوهر، ويحيا فى عالم
النيات الطيبة.

كما ينفذ المطر من سقف مهترئ، كذلك تنفذ ١٣-١٤
الشهوة من عقل غُفْلٍ، وكما لا ينفذ المطر من
سقف محكم، كذلك لا تنفذ الشهوة من عقل
حكيم.

من يعمل شرًّا يشقَ بعمله فى هذه الحياة، كما يشقى ١٥-١٦
به فى الحياة الأخرى، فيشقى فى العالَمَيْنِ، فرؤية
المرء سوءَ أعماله تذيقه الشقاء والألم فى الحالين.
ومن يعمل صالحًا يُسر بعمله فى هذه الحياة،
وكذلك فى الحياة الأخرى، فيسعد فى الحياتين،
فرؤية المرء لكريم عمله يَسُرُّ فى العالَمَيْن.

ومن يعمل شرًّا يرى العذابَ فى هذه الحياة، ١٧–١٨
وكذلك فى الحياة الأخرى، فيشقى فى العالَمَيْن،
فعذابه فى الحياة يجعله يُدرك أنه ارتكب الشر،
فيولد فى حياة الشقاء مرة أخرى، ويتضاعف
عذابه.

ومن يعمل صالحًا يُسر به فى هذه الحياة، وكذلك فى الحياة الأخرى، فيسعد فى العالَمَيْن، وسعادته فى الحياة تجعله يُدرك أنه عَمِلَ صالحًا، فيولد فى حياة الرضوان ويتضاعف ثوابه.

من يقرأ كثيرًا من تعاليم الحكمة ولا يعمل بها، ١٩–٢٠
كان كراعٍ للبقر يعدُّ أبقار غيره، فلا يجنى ثمار
حياة التأمل.

ومن يقرأ قليلًا من الحكمة ويعش بهدى من طبيعته الحقة ’دارما‘، ولا يتبع الهوى وسوء النية والوهم، وينشغل بانعتاق عقله من أسر علائق هذه الحياة أو الحياة الأخرى، سيجنى ثمار حياة التأمل.

اثنان
اليَقَظة

إن اليقظة هى طريق الخالدين بعد الموت، والغفلة هى طريق الفانين فى الحياة، فالمستيقظ لا يموت حتى لو رحل عن الحياة، أما الغافل فميت وهو فيها. ٢١-٢٢

وقد أدرك هذه الحكمة من عاش من الأولياء على اليقظة، فَسُرَّ بعالم النبلاء.

☼ والخالدون هم من تحرروا من قيود الدنيا، والنبلاء هم من حققوا إحدى مراحل التحرر الأربع: سالك الطريق، والعائد مرة واحدة، ومن لن يعود، ومن فى نهاية رحلته.

وهم مستغرقون فى التأمل والمثابرة، قانتون دومًا فى رحاب الفضيلة، حتى يدركوا رضوان 'نيرفانا'، فلا يعرفون الشقاء فيها أبدًا. ٢٣

☼ والملاذ من الشقاء مرادف للأمان والسلام كغاية للتأمل والمثابرة.

يزدهر مجد من كان مفعمًا بالنشاط، طاهرًا، متيقظًا، مترويًا فى فعله، يعيش بالدارما. ٢٤

* و'دارما' هى الطبيعة الأصلية لكل شىء.

وباليقظة والمثابرة على ضبط النفس يصير الحكيم كجزيرة لا يُغرقها الطوفان. ٢٥

إن الغافلين الحمقى يستسلمون للتراخى والإهمال، أما الحكماء فيصونون اليقظة وكأنها أعظم كنوزهم. ٢٦

فلا تدع نفسك للغفلة، ولا تغمسها فى ملذات الحس، بل استيقظ وانشغل بالتأمل، فبهذا يُدرك المرء الرضوان الغامر. ٢٧

وطرد التراخى باليقظة، وارتقاء مدارج البصيرة بالتأمل يحرر العارف من الحزن فيبصر جموع الأشقياء، تمامًا كما يبصر الواقفُ على جبلٍ جموع الغافلين على الأرض. ٢٨-٢٩
فهو الواعى بين الغافلين، واليقظان بين النيام، ويسبقهم دومًا كما يسبق السريع من الخيل ضعيفها.

لقد صار 'إندرا' أعظم الأرباب باليقظة، فالأرباب يباركون اليقظة ويعافون الغفلة. ٣٠-٣١
والراهب الذى يجد قرة عينه فى اليقظة، ويخشى على نفسه الغفلة، يكون كما النار فيحرق قيوده بعنفوان وإتقان.

والراهب الذى يجد قرة عينه فى الوعى، ويخشى على نفسه الغفلة، يكون قد لامس رضوان 'نيرفانا'، فلا تزِلُّ قدمُه بعد ذلك أبدًا. ٣٢

ثلاثة
العَقْلُ

٣٣ من الصعب أن تضبط عقلًا قلقًا مهتاجًا أو أن تحميه، ولكن العارف يُثقِّف منه سهمًا مستقيمًا.

٣٤–٣٦ يتقافز العقل القلق متخبطًا مثل سمكة أُلقيت على أرض جافة، محاولًا الإفلات من أوامر 'مارا'. يهيم العقل الذى يصعب ضبطه مضطرمًا إلى حيث شاء، وعلى المرء أن يكبحه، لأن العقل المنضبط هو الذى يقود إلى السعادة.

والعقل غامض خفىٌّ لا يكاد يُبين، وعلى الحكيم أن يحميه، فالعقل المحمى المحكوم جديرٌ بأن يصل إلى السعادة.

٣٧ والعقل فريد، يروح بعيدًا وحيدًا فى خفائه، وأولئك الذين يكبحونه يتحررون من أسر الشيطان 'مارا'.

والذين ليسوا على جادة العقل ولا يعرفون ٣٨
'دارما' الحقة تضطرب سكينتهم، ولا تعرف
حكمتهم طريق الرشاد.

أما الذى استيقظ فلن يفيض عقله الهائم على
وعيه. ومن لم يُصِبْ قلبَه سُوءٌ، وهجر التفكير ٣٩
فى الثواب والعقاب، فلا خوف عليه.

حينما يعلم المرء أن ذلك الجسد ليس إلا وعاءً ٤٠
من طين، فسوف يقيم من عقله الواعى قلعة
حصينة، ويجاهد 'مارا' بسيف البصيرة، كى
يحمى ما اكتسب، دون أن يتعلق بشىء.

فقريبًا يتمدد هذا الجسد على الأديم، مهجورًا ٤١
محرومًا من الوعى، كشظايا حطب لا نفع فيها.

وأيًّا ما كان فعل عدوٍّ بعدوّه، أو ما صنع ٤٢–٤٣
مبغض بمن يبغضه، فإنه يتضاءل بجوار ما
يمكن أن يفعله العقل الضالُّ بصاحبه. وليس
هناك أم ولا أب ولا قريب يمكن أن يقدم
للمرء خيرًا مما يمكن أن يقدمه عقلٌ مُهتدٍ.

أربعة
زُهُور

٤٤–٤٥ من ذا الذى سيسود هذا العالم ومملكة 'ياما' والملائكة؟ من ذا الذى سوف ينتقى حكمة من 'دارما' أجاد فهمها، مثلما ينتقى الذواقة زهرة بعينها. إن سالكًا من السالكين سوف يكون سيد هذا العالم، وسوف ينتقى حكمة من 'دارما' أجاد فهمها، مثلما ينتقى البارعون زهرة بديعة.

٤٦–٤٧ لو علم الإنسان أن ذلك الجسد كغثاء السيل، وانتبه لطبيعته السرابية، لأذبل زهور 'مارا'، ولذهب إلى مملكة الموت خفيًّا دون أن يُرى. أما من تَمَلَّكه قطاف الأزهار دون انتقاء، فسوف يحصده الموت حصدًا، كما يجتاح الفيضان الجامح قرية نائمة.

العارف من مشى فى القرية هونًا، مثلما تحط نحلة على زهرة لتجمع رحيقها ثم تطير، دون أن تُعطِب الزهرةَ، أو تُحيل لونَها، أو تنقص من عبيرها. ٤٩

فلا تتفحص أخطاء الآخرين، ولا تنشغل بما فعلوا وبما لم يفعلوا، بل انشغل فحسب بما فعلت أنت وبما لم تفعل. ٥٠

مثل زهرة جميلة اللون بلا عبير، كذلك الكلمات التى أُجيدَ صوغُها ولم تثمر فى الناس. ومثل زهرة جميلة اللون ذات عبير، كذلك الكلمات التى أُجيدَ صوغُها وأثمرت فى الناس. ٥١–٥٣

وكما يمكن أن تصنع كثيرًا من الباقات من كوم من الزهور، كذلك يمكن أن تصنع من حياتك مهارات شتى. ٥٤

إن عبير الفضيلة لا يضاهيه عبير صندل ولا ورد ولا أقحوان ولا ياسمين، فعبير الفضيلة يصل حتى إلى الأرباب فى ملكوتهم. ٥٥–٥٦

ولا يعثر 'مارا' على أثر الذين وُهبوا الفضيلة، ٥٧
وعاشوا على اليقظة، وتغذوا بصحيح الفهم.

وكما قد ينمو اللوتس ذو العبير الساحر الذى يسر ٥٨–٥٩
القلب وسط كوم نفايات ملقًى بجانب الطريق،
كذلك قد يشع المريد العارف بالحكمة وسط جَمْع
من العميان الغافلين.

خمسة

المُغَفَّل

٦٠ يطول الليل على من أصابه السُّهاد، وتطول ستة أميال على من أصابه السَّغبَ، وتطول 'سامسارا' على من كان مغفلًا يجهل 'دارما'.

٦١ لو لم تجد فى طريق الروح من لا يعينك على سلوكه فتابع طريقك وحيدًا، فلا صحبة مع المغفلين.

٦٢ فالمغفل يعانى من التفكير فى أولاده وأملاكه، فإذا لم يكن المرء يحتكم على نفسه فكيف يحتكم على أولاده ؟ وكيف يحتكم على ثروته؟

٦٣ والمغفل الذى يعى غفلته حكيم فى هذا المقام، أما من لا يعى غفلته ويعتبر نفسه حكيمًا فهو من يستحق صفة الغفلة.

٦٤ والمغفل حتى لو صاحب حكيمًا طيلة حياته لن يعرف 'دارما' إلا كما تعرف الملعقة طعم الحساء.

٦٥ أما العاقل الذى يستطيع التمييز فإنه إذا صاحب حكيمًا ولو لبرهة وجيزة فسيعرف ’دارما‘ كما يعرف اللسان طعم الحساء.

٦٦ والحمقى الذين لا يحتكمون على عقل يصيرون أعداء أنفسهم فى الحياة، فيرتكبون الشر الذى يحمل ثمارًا مُرة.

٦٧ ولن يكون العمل صالحًا إذا تبعه ندم، ولن تعدو نتيجته البكاء والوجه المقروح.

٦٨ أما العمل الصالح فهو ما لا يأسى المرء على فعله، وينتهى بالسرور والسكينة.

٦٩ وطالما لم يثمر الشر ثماره اعتقد المغفل أنه فى حلاوة العسل، وحينما يثمر يذوق المغفل مرارة عنائه.

٧٠ والزاهد المغفل الذى يأكل طعامه بأطراف العشب تقشفًا لا يساوى خردلة ممن فهم ’دارما‘.

٧١ والأعمال الطالحة لا تختر من فورها، فهى كاللبن الطازج، ولكنها أشبه بنار تحت رماد تتبع المغفل أينما ذهب.
ويضر التفكير المغفلين ويذهب بحظوظهم ويحطم أدمغتهم.

٧٢-٧٤ ويتطلع المغفلون إلى المكانة التى لا غاية منها كأن يتميزوا على زملائهم الرهبان، أو أن يتولَّوا الأمور فى الدير، وأن يسعوا إلى استحقاق احترام العائلات الكبرى، ويقولون لأنفسهم «فليعلم مالكو الديار ومن زهدوا فيها أننا فعلنا كذا وكذا، فلينفذوا كل ما نأمرهم به»، وهذه خواطر الحمقى وشواغلهم، الذين يزرعون الرغبة والكِبر.

٧٥ إن الكسب المادى له طريق و'نيرفانا' لها طريق آخر، وعلى الراهب تلميذ بوذا الذى عرف ذلك ألَّا يسعد بتبجيل الناس له، بل عليه أن يسعى إلى العزلة والسكينة والتجرد.

ستّة

الحَكيم

شأن الحكيم شأن من يوجهك إلى كنز، فهو يرى ٧٦
مثالبك ويرشدك إليها، فصاحبْ هذا الحكيم ما
استطعت، وسوف يأتيك منه الخير ويمنع عنك
الشر.

دع مثل هذا الحكيم ينصحك ويوجهك، ويكبح ٧٧
فيك الميل إلى الخطيئة، فمثله مسرةٌ للأبرار،
وقلقٌ للأشرار.

لا تختلط بأصدقاء السوء، ولا بأسافل الناس، ٧٨
بل صادق الفاضلين، وخالط الأبرار فحسب.

من تشرَّب 'دارما' نام سعيدًا بعقل صافٍ، ٧٩
والحكيم دائمًا ما يسعد بدارما التى بشر بها النبلاء.

٨٠ كما يرشد الزارع المياه إلى مجاريها، وكما يثقف الثاقفون السهام والحراب، وكما يُطوع النجارون الأخشاب، كذلك يروض الحكماء أنفسهم إلى غاياتهم.

٨١ وكما لا تتزحزح صخرة أمام الريح كذلك لا يُحرِّك الحكيمَ إعجابٌ به ولا لومٌ عليه.

٨٢ وكما تكون البحيرة العميقة رائقة لا تعتكر، كذلك يصفو الحكيم لسماع 'دارما'.

٨٣ يضرب فضلاء الناس صفحًا عن الثرثرة فى المسرَّات والشهوات، وعندما تمسهم سعادةٌ أو شقاءٌ، فلا يبدو عليهم ابتهاج ولا اكتئاب.

٨٤ من يعزف عن النجاح بطريق لا أخلاقى سواء أكان من أجل ذاته، أو من أجل الآخرين، ولا يبتغى نفع أولاده أو اكتناز ثرواته أو الوصول إلى الملك، فذلك هو الفاضل البصير الصادق.

٨٥ قليل من يصل إلى الشاطئ الآخر أى ’نيرفانا‘، وكثير من يلهث فى ضلالات هذا الشاطئ الذى نحن فيه.

٨٦ لكن الذين اتسقوا مع ’دارما‘ الحقيقية التى أُجيد تعليمها، سوف يذهبون إلى ما وراء مملكة الموت التى يصعب اجتيازها.

٨٧–٨٨ حينما يَعافُ الحكماء الطرق المظلمة، فإنهم ينتقلون من البيوت إلى الخلاء حيث العزلة التى يندر وجودها. وهناك سوف يسعون إلى السرور ويهجرون الرغبات ولن يملكوا شيئًا، فالحكماء يطهرون أنفسهم من كل ما قد يدنس عقولهم.

٨٩ أولئك الذين يغرسون فى أنفسهم أسس اليقظة، يزهدون فى الأخذ ويستمتعون بعدم التعلق، وقد شُفوا من سمومهم، فتوهجوا وتحرروا فى هذه الحياة.

سبعة

السَّابق فى الطِّريق

لم يعد هناك حمًى ولا مرض لمن أكمل رحلته، ٩٠
متحرِّرا من الأسى، حرًّا فى جميع طرائقه،
متخلصًا من كل العلائق.

إن الواعين يكرسون أنفسهم، لا يلهون فى أى ٩١
موضع، مثل البجع الذى يرحل من بحيرة إلى
بحيرة، كذلك هم يهجرون مُقَامًا بعد آخر.

مثل سرب طيور فى السماء، يصعب قص ٩٢–٩٣
أثرهم، أولئك الذين لا يكتنزون، الذين تخلصوا
من سمومهم وأدرانهم، طعامهم بقدر أَوَدِهِمْ،
وميدانهم الفضاء والوحدة.

فحتى الأرباب تعتز بأولئك الذين تخلصوا من ٩٤
سمومهم وأدرانهم، وهجروا الكبرياء وهدأت
حواسهم، كالخيل التى روضها الفارس.

أولئك الثابتون كالأرض، المتمرسون فى العمل، القائمون مثل نُصُب 'إندرا'، الأصفياء كبحيرة بلا عكارة. ٩٥

يعيش فى سلام من كان هادئ العقل والكلام والحركة، متحررًا بصحيح الفهم. ٩٦

ذلك الذى ذهب إلى ما وراء الإيمان، وعرف 'نيرفانا'، وكسر رابطة الدنيا، ودمر احتمال العودة إليها، ومحا التعلق بها، ذلك هو الإنسان الحق. ٩٧

وسواء أسكن الحكيم فى قرية أم فى غابة أم كان فى سهل أم فى هضبة، كان مُقامه سرورًا. ٩٨

والغابات التى لا تَسرُّ العامة تنضح بالمسرة والسكينة للحكيم السابق على الطريق، حيث تتحرر روحه من انفعال الحواس. ٩٩

ثمانية
آلَاف ومِئَات

١٠٠ كلمة واحدة ذات معنى يُفشى سماعها السلام،
خير من ألف كلمة لا معنى لها.

١٠١ عبارة واحدة ذات مغزى يُفشى سماعها
السلام، خير من ألف بيت شعر بلا معنًى.

١٠٢ مطالعة بيت واحد من 'دارما' يفشى سماعه
السلام، خير من ألف مقطوعة بلا دلالة.

١٠٣ ومن يجاهد نفسه وينتصر عليها خير ممن ينتصر
ألف مرة على ألف محارب.

١٠٤–١٠٥ وخير للرجل أن يهزم نفسه من أن يهزم
الآخرين، فمن كان مالكًا لنفسه يعشْ دومًا
سيدًا لها، ولن يستطيع 'جاندابا' ولا 'مارا' ولا
'براهما' مجتمعين أن يحيلوا انتصاره إلى هزيمة.

لحظة واحدة من العبادة لمن استطاع أن يهذب ذاته، خير له من ألف قربان كل شهر طوال قرن من الزمان، وخير له من مائة عام فى الغابة يشعل فيها نارًا مقدسة. ١٠٦-١٠٧

وأيًّا ما كانت الأضحيات التى يقدمها راغب للثواب طوال عام كامل، فلن تساوى ربع تبجيل من كان فاضلًا مستقيمًا. ١٠٨

فمن أظهر التبجيل دومًا لمن يستحقه من الفضلاء زِيد له فى أربعة أمور: طول العمر، والجمال، والسعادة، والقوة. ١٠٩

حياة يوم واحد فى الفضيلة والتأمل خير من حياة مائة عام بعقل مضطرب. ١١٠

حياة يوم واحد فى تبصر وتبتل خير من مائة عام بعقل مضطرب. ١١١

حياة يوم واحد فى نشاط وعنفوان خير من مائة عام فى كسل وتراخٍ. ١١٢

١١٣ حياة يوم واحد فى ملاحظة البدايات والمصائر
خير من مائة عام دون نظر فى البدايات
والمصائر.

١١٤ حياة يوم واحد فى حضرة الخالدين خير من
مائة عام دون حضرتهم.

١١٥ حياة يوم واحد فى شهود 'دارما' الأسمى، خير
من عيش مائة عام دون شهودها.

تسعة
الشَّر

116 سارع بالخير واكبح عقلك عن الشر، فالمرء إن أبطأ عن الخير استمتع العقل بالشر.

117–118 ولو أتيت شرًّا فلا تعد إليه ولا ترغب فيه، فالشر إن تراكم تبعه الشقاء. ولو عملت خيرًا فعد إليه وارغب فيه، فالخير إن تراكم تبعته السعادة.

119 وفاعل الشر قد يرى فيه نفعًا طالما لم تأته التبعات بعد، ولكن حينما تأتى التبعات فسوف يلاقى الشرير سوء مصيره.

120 وفاعل الخير قد يعانى طالما لم يأت الخير بثماره بعد، ولكن حينما يأتى الخير بثماره فسوف يلاقى المسرة.

لا تستهن بالشر معتقدًا أنه لن يرتد إليك، ١٢١
فنقاط الماء تملأ الجرة بالماء كما يمتلئ الأحمق الجاهل بالشرور.

ولا تستهن بالثواب معتقدًا أنه لن يثمر فيك، ١٢٢
فنقاط الماء تملأ الجرة بالماء كما يمتلئ الحكيم بالثواب.

اجتنب الشر مثلما يتجنب التاجر الذى يحمل ١٢٣
ثروة طريق المخاطر، ومثلما يتجنب السموم من يحب العيش بعافية.

تحمل اليد التى سلمت من الجروح سمًّا فلا ١٢٤
يضرها، كذلك لن يؤذى الشر من لم يرغب فيه.

يعود الشر إلى الأحمق الذى أضر بريئًا طاهرًا ١٢٥
مثلما يعود التراب فى الهواء إلى وجه من ألقاه.

وفى حين يعود البعض إلى الميلاد فى رَحِمٍ يولد ١٢٦
الشرير فى الجحيم، والطيبون الذين تخلصوا من السموم يذهبون إلى السماء وينطلقون فى 'نيرفانا'.

لن تجد ملجأ فى الأرض ولا فى السماء ولا فى ١٢٧-١٢٨
البحار ولا فى كهوف الجبال تتحرر فيه من شر عملك، أو تنجو فيه من موتك.

عشرة
العَاقِبة

الحياة عزيزة على الجميع، وكل الناس يرتعدون من العنف ومن الموت، فانظر إلى الآخرين كبشر مثلك، ولا تقتل ولا تحرض أحدًا على القتل. ١٢٩–١٣٠

ولو كنت تلجأ إلى العنف فى سعيك إلى السعادة، فإن الإضرار بالساعين إلى السعادة مثلك لن يوصلك إلى النعيم بعد الموت. ١٣١

ولو لم تلجأ إلى العنف لإيذاء الأحياء فى سعيك إلى السعادة فسوف تجد النعيم بعد الموت. ١٣٢

فلا تتحدث إلى أحد بعنف، فكما تدين تُدان، والحديث بِعداءٍ يؤلم، ولن يصيبك منه إلا الانتقام. ١٣٣

فإن كنت كجرس كسير لا يصلصل، فستدرك 'نيرفانا'، ولن يبقى فيك عداوة. ١٣٤

تسوق الشيخوخة الناس إلى الموت مثلما يسوق الراعى أبقاره بعصاه. ١٣٥

لا يعلم الجاهل بالشر وهو يرتكبه أنه يحترق بالنار، فمن جَانَبَ الحكمة سيحترق بأعماله. ١٣٦

من يلجأ إلى العنف لإيذاء المسالمين والأبرياء، ١٣٧-١٤٠
فسوف يجازى بواحدة من عشر مصائب: ألم ممضٍّ، أو خسارة جسيمة، أو أذى فى بدنه، أو جنون فى عقله، أو مرض عضال يصيبه، أو فضيحة خبيثة تتناوشه، أو قهر حاكم ظالم، أو فقدان أهل، أو حريق بيت، أو ضياع ثروة، وعندما يتحلل جسده يسقط فى نار الجحيم.

ولن ينقِّي الفانين الذين لم يتغلبوا على الشك أنفسهم بعريٍ ولا بشعر أشعثَ ولا بقذارةِ بدن ولا بصومٍ ولا بصلاةٍ ولا بنومٍ على الأرض ولا بتنسكٍ ولا بجلوسٍ فى جمود. ١٤١

أما إذا كان المرء يعيش فى سكينة، حتى ولو كان حَسِن الهندام هادئًا متمالكًا لنفسه متطهرًا متخليًا عن العنف مع كل المخلوقات، فهو إذًا 'براهِمن' وراهب زاهد. ١٤٢

☼ البراهمنِ هو الفرد الذى ينتمى إلى طبقة الكهنوت العليا الهندوسيَّة، وهى أسمى الطبقات الأربعة 'فارنا'، وما يميز البراهِمن هى طبيعته التقديسيَّة التى تنحو إلى التأمل والحكمة.

أين يجد المرء فى هذا العالم إنسانًا ضميره يكبحه، ولا يعرف الملامَ كما لا يعرف الجواد الأصيل السَّوْط؟ ١٤٣

فلا بد أن تحذر كما يحذر الجواد الأصيل السوط، وتحتمى بالإيمان والفضيلة والمجاهدة، وتنتبه بالتركيز والتمييز، وتكمّل بالمعرفة وحسن السلوك، وسوف تترك وراءك عناء الدنيا الردىء. ١٤٤

إن ساقي الأرض يرشد المياه إلى مجاريها،
وثاقف السهام يبري الأعواد حتى تستقيم،
والنجار يطوِّع الخشب، والحكيم يطوع ذاته.

حادى عشر
الشَّيْخُوخَة

١٤٦ أيان الضحك وأيان البهجة حين تستعر النار إلى الأبد؟ وحين يعم الظلام ألا تبحث عن النور؟

١٤٧ فانظر إلى هذا الجسد الجميل وقد اجتاحته البثور والقروح، وامتلأ بالأمراض، وأصبحت غايته السعى، وهو جسد لا دوام له ولا استمرار.

١٤٨ لقد أُنهك هذا الجسد وتهافت، وأصبح موئلًا للأمراض حتى تنتهى الحياة بالموت، ويتحلل الجثمان العفن.

١٤٩ أين المتعة فى رؤية تلك العظام الكئيبة الذابلة مبعثرة كما يتبعثر الحطب الكالح فى الخريف؟

إن الجسد مدينة مبنية بالعظام، مطلوسة باللحم والدم، معبأة بالشيخوخة والموت والغرور والنفاق. ١٥٠

يَبْلَى الجسدُ كما تَبْلَى عَرَباتُ الملوك الأنيقة، لكن فضيلة الفاضل لا تبلى، فهى تزدهر كلما علَّمها للناس. ١٥١

يُعمَّر قليل الحظ من المعرفة كما يُعمَّر الثور، يربو لحمه ويتهافت عقله. ١٥٢

رغم أننى تهت كثيرًا فى حيوات بعد حيوات، سعيًا إلى معرفة من ذا الذى بنى ذلك الجسد، لكنى لم أجده، ولم أجد إلا عناء الميلاد وشقاء الموت. ١٥٣

يا من تبنى منازل الجسد، لقد وجدتك! ولن تبنى لى منزلًا مرة أخرى! فكل العوارض قد تكسرت، وتحطم عمود السقف، وذهب العقل إلى ما لم يتشكل، بعد أن وصل إلى نهاية أطماعه! ١٥٤

يَذْوى من فاتته حياة الفضيلة ولم يكتنز منها زادًا فى شبابه، كما يذوى مالك الحزين فى بحيرة بلا سمك، وكما يرقد سهم طاش من القوس، ينوح على ما فاته. ١٥٥–١٥٦

ثانى عشر
النَّفْسُ

لو عَلِمَ المرء أن له قيمة، لحرص على نفسه، والحكيم هو من يرعى نفسه ليل نهار، فيؤهل نفسه لكل ما كان حقًّا، ثم يعلم الآخرين، ولن تشُوبه بعد ذلك شائبة. ١٥٧–١٥٨

ومن يُعلِّم غيره أمرًا عليه أولًا أن يعمل به، فلن يكبح الآخرين من لم يكبح نفسه، والحق أن من الصعب أن يكبح المرء نفسه. ١٥٩

ونفس المرء هى حصنه، فأية حماية تربو أهميتها على حمايتها؟ وعندما يتمالك المرء نفسه يكتسب حَصَانةً يصعب أن تتأتى بطريق آخر. ١٦٠

والشر لا ينبع إلا من النفس، يولد فى النفس وينبثق من النفس، ويطحن كل أحمق لا حكمة فيه كما تطحن الماسة حجرًا كريمًا. ١٦١

ومن تخفّى فى فساد سلوكه، يكون كما الشجرة التى تختفى وراء نبات متسلق، ويصنع بنفسه ما يريد عدوه أن يصنع به. ١٦٢

يسهل على المرء أن يفعل ما ليس خيرًا وما يضر، ويصعب عليه أن يعمل الخير وما ينفع. ١٦٣

ومن لم يكن حكيمًا يركن إلى الآراء الشريرة حتى ينافح تعاليم الأخيار الذين يعيشون بالدارما، فيثمر فاكهة تدمر ذاته تمامًا مثل بوص 'كاتاكا' الذى يموت فور أن يثمر. ١٦٤

لا ينبع الشر إلا من نفس المرء، ولا يلوث المرء إلا نفسه، ولا يجتنب الشر إلا المرء ذاته، ولا يطهره من الدنس إلا ذاته، يعتمد الطهر والدنس على النفس فحسب، وليس بمقدور امرئٍ أن يطهر آخر. ١٦٥

لا تتنازل عن سلامك لأجل سلام الآخرين مهما عظم، واعلم أين يكمن سلامك، ولا تأتِ إلا ما كان خيرًا فحسب. ١٦٦

ثالث عشر
العَالَمُ

١٦٧ لا تسلك الطرق الدنيئة، ولا تَعِشْ بالإهمال، ولا تتبع الآراء الخاطئة، ولا تغرق فى الدنيا.

١٦٨–١٦٩ أيقظ نفسك! واهجر إهمالك! وعِشْ بالدارما فى حياة قوامها الفضيلة وحسنُ السلوك، فمن عاش بالدارما عاش سعيدًا فى الحياة الدنيا وفى الحياة الأخرى. ولا تعش حياة قوامها سوء السلوك.

١٧٠ لو أن المرء رأى الدنيا مثل فقاعة تكاد تنفثئ، ولو أنه رآها مثل سراب يكاد أن يخبو، فلن يجده الموت.

١٧١ انظر إلى الدنيا كما لو كانت عربة ملكيةً مُطَهَّمَة يرتع بها الحمقى، لكن صاحب العقل المميز لن يتعلق بها.

من يبرأ من عمل الشر ويعمل الخير يُنِرِ العالم، ومن يُحِلِ الشر إلى خير يكن قمرًا تحرَّر من السحاب. ١٧٢-١٧٣

قليل من يرى بجلاء فى عالم العميان، وقليل من الطيور يهرب من الشِّبَاكِ التى وقع فيها، وقليل من الناس من يصل إلى السماء. ١٧٤

يطير البجع نحو الشمس، ويرتحل أصحاب القوى الفائقة إلى السماء، ويرحل الحكيم من العالم بعد أن يهزم 'مارا' وجيوشه. ١٧٥

من يتكلم بالبهتان، ومن يضل بالزور، ومن ينكر الحياة الأخرى، لن يتورع عن أى شرٍّ كان. ١٧٦

الحمقى لا يشكرون العطاء، والبخلاء لا موضع لهم فى عالم الأرباب، والحكماء يستمتعون بالعطاء، ويجدون سعادتهم فى الحياة الأخرى. ١٧٧

إن ثمار ارتياد الطريق تسمو على الحكم ١٧٨
المطلق للعالم، والوصول إلى السماء أعظم
من السيطرة على كل العوالم.

رابع عشر
البُوذَا

لا نهاية لانتصار البوذا، وليس فى الدنيا من ١٧٩–١٨٠
يطاله، فبأى أثر تتبعه، فلا فخ يصيده ولا
شباك تأسره. إنه من لا طريق له، فاللانهائية
ميدانه.

وحتى الأرباب تغبط ذلك الذى استيقظ، ١٨١
ذلك الذى وعى، ذلك الذى تمتع بالحكمة،
فهو من استغرق فى التأمل، وهو من اغتبط
بالزهد والسلام.

يصعب أن يولد المرء إنسانًا، وتصعب حياة ١٨٢
الفانين، ويصعب سماع ‘دارما’ على حقيقتها،
ويصعب تحقق البوذا.

وتعاليم البوذا هى أن يستنكف المرء عن ١٨٣
الشر، وأن ينكب على شحذ فضائله، ويحقق
صفاء عقله.

أعظم الزهد التحمل والصبر، ويقول ١٨٤
البوذا: "إن 'نيرفانا' هى الأسمى"، لكن من
يؤذى الغير ليس زاهدًا، ومن يضر غيره
ليس متأملًا.

وتعاليم البوذا هى ألا يهين المرء غيره بالقول، ١٨٥
ولا يسبب ضررًا لأحد بالفعل، ويمارس
ضبط نفسه حسب قانون الدير، فيعتدل فى
مأكله، ويسكن فى عزلته، ويسعى إلى أعالى
العقل.

لن نستطيع أن نُرضى رغباتنا الحِسيَّة ولو ١٨٦–١٨٧
بشلال من الذهب، فالرغبة معاناة، ومتعتها
قليلة زائفة. والحكيم لا يرضى بالمتعة ولو
كانت ربانية، أما من يبتهج بزوال رغباته
الحسية فهو تلميذ حق لمن بلغ غاية الاستنارة.

١٨٨–١٨٩ يُهْرَعُ من تهدده الخوف إلى مكامن شتى،
فقد يفر إلى الجبال أو الأدغال أو الغابات
أو المعابد، وكل هذه ليست بملاذٍ آمن، أما
الملاذ الآمن فهو ألا يلجأ لأى منها، بل يتحرر
من معاناة الرغبة التى يخشى ألا تتحقق.
ولكن حين يلجأ المرء إلى البوذا و'الدارما'
و'السانغا' طلبًا للأمان، فسوف يرى الحقائق
الشريفة الأربع: الشقاء، وبداية الشقاء،
والتغلب على الشقاء، والطريق الثمانى الذى
يهدى إلى نهاية الشقاء. وهذا هو الملجأ الآمن
الأسمى، وحين يلجأ المرء إليه ينعتق من الشقاء
بأجمعه.

١٩٠–١٩٢ ☼ 'السانغا' هم جماعة المريدين والمريدات
الذين يتحلقون حول معلم.

١٩٣ من الصعب أن يجد المرء إنسانًا نبيلًا، فلا
يولد نبيل بشكل عشوائى، وحين يولد لأسرة
تزدهر بالسعادة.

مبهج هو مولد البوذا، وسعيدة هى وصايا ١٩٤
'دارما' الحقة، وسعيد من اتسق مع 'سانغا'،
وسعيد من عرف الوعى فى دأب وتناغم.

إن ثواب إجلال من يستحق التبجيل لا يمكن ١٩٥-١٩٦
قياسه بأى مقياس كان، سواء أكان هذا
التبجيل للبوذا أو تلامذته الذين تعالوا على
هواجسهم وأفكارهم، وعبروا إلى ما وراء
الأسى والحزن إلى السلام، ولا خوف
عليهم من شىء.

خامس عشر
السَّعادة

١٩٧ ها نحن نعيش سعداء بعيدًا عن شقاء الكارهين، وقد نعيش بين الأشقياء دون أن نحمل في أنفسنا كراهية.

١٩٨ ها نحن نعيش سعداء بعيدًا عن بؤس البائسين، ونحيا حتى بين البؤساء بلا بؤس.

١٩٩ ها نحن نعيش سعداء بعيدًا عن طموح الطامحين، وحتى بين الطامحين نحيا بلا طموح.

٢٠٠ ها نحن نعيش سعداء لا نتعلق بشيء، نحتفل بسعادتنا، كما تحتفي الملائكة بالنور.

٢٠١ تتولد الكراهية من الانتصار، وينام المهزوم في ضغينة، وينام سعيدًا من تخلى عن النصر والهزيمة وأدرك سلام 'نيرفانا'.

٢٠٢ ما من نار تحرق مثل الرغبة، وما من سوء طالع مثل البغضاء، وما من عناء أشد من التغابن، وما من سعادة أسمى من سلام 'نيرفانا'.

٢٠٣ الجوع أول المرض، والشهوة أول العناء، ومن أدرك ذلك على حقيقته علم أن 'نيرفانا' هى السعادة الأسمى.

٢٠٤ الصحة أثمن الأملاك، والرضا أفضل الثروة، والثقة أحسن القرابة، و'نيرفانا' أسمى السعادة.

٢٠٥ ومن ذاق طعم العزلة والسكينة، خرج من إسار المحن والشرور، ونهل من لذة رحيق 'دارما'.

٢٠٦ إن رؤية النبيل من الناس أمرٌ حسن، ومصاحبته مبهجة دومًا. والبعد عن الحمقى يجعل المرء فى سرور دائم.

إن العيش مع الأحمق يشبه مرافقة عدوك، أما العيش مع الحكيم فيشبه تجمع أقرباء متوادِّين. ٢٠٧

لذا، فإذا تبعت أحدًا فاتبع حكيمًا ألمعيًّا يتعاهد الفضيلة والصلاح والنبل، كما يتبع القمر فلك النجوم. ٢٠٨

سادس عشر
العَزِيز عَلَى النَّفْسِ

٢٠٩ إنْ عمل المرء ما لا يجدر به أن يعمل، وامتنع عما يجب عليه عمله، ونكص عن الغاية، وتعلق بما كان عزيزًا على نفسه، فسوف يؤدى به إلى أن يحسد من لم يتبع سبيله.

٢١٠ لا تتورط فى الميل إلى ما تشتهى ولا فى اجتناب ما تعاف، فتعمى عن الشقاء الجاثم فى الشهوة، ويؤدى إلى أن ترى ما تكره فحسب.

٢١١ فلا تجعل من شيء أمرًا تشتهيه، فسوف يكون فقدانه كارثة تعانى من جرائها العذاب، فلا يقيد المرء إلا شهوة أو كراهية.

٢١٢ الحنين منبت الحزن وسبيل الخوف، فمن سلم منه نجا من كليهما.

الانفعال منبت الحزن وجذور الخوف، ومن تفاداه فلا حزن يتناوشه ولا خوف ينتابه، فمن أين يأتيان؟ ٢١٣

الانبهار منشأ الحزن وأصل الخوف، وتتمخض شهوة الحواس عن الأسى، ويتفجر منها التوجس، فمن تحرر من انبهاره وشهوته فلا موجب للخوف فى نفسه، ولن يطاله حزن ولن يمسَّه خوف، فمن أين يأتيان؟ ٢١٤-٢١٦

إن العزيز على قلوب الناس هو من أكمل أعماله، واكتملت فضيلته، واجتلت بصيرته، وعاش على 'دارما'، وقال الحق. ٢١٧

إن من يشتاق إلى 'نيرفانا' التى لا توصف، وقد اتسع أفقه، واستنكف قلبه روابط الحس، يقال عنه "إنه من سبح عكس التيار". ٢١٨

يبتهج الأقارب والأصدقاء بعودة من غاب ٢١٩–٢٢٠
طويلًا من مكان بعيد، وكذلك الحال فى
العودة من هذه الحياة إلى الحياة الأخرى،
يبتهج بنا كل ما فعلناه من عمل صالح كما تبتهج
الأسرة بعودة ابن غائب.

سابع عشر
الغَضَب

دع عنك الغضب وتخلَّ عن الغرور، واعبر إلى ما وراء القيود، فلن يعانى من لم يمتلك شيئًا، وكذا من لم يتعلق بجسده ولا بعقله. ٢٢١

ومن يكبح غضبه حين يثور، كان كفارس يكبح خيل عربته فى منحنى الطريق، أما غيره فلا يفعل أكثر من التعلق باللجام فحسب. ٢٢٢

تغلَّب على الغضب بالحلم، واقهر الشر بالخير، وانتصر على البخل بالكرم والعطاء، واهزم الكذب بالصدق. ٢٢٣

لو كان المرء صادقًا فلن يكون غضوبًا، وسوف يُعطى حين يُسأل ولو كان خميصًا، وعندئذ سوف يكون فى حضرة الأرباب. ٢٢٤

والحكماء لا يؤذون أحدًا، يطوعون ٢٢٥
أبدانهم دومًا، ويروحون فى سكينتهم حيث
لا يحزنون.

وتنتهى سموم الذين يعيشون ليل نهار فى ٢٢٦
يقظة دائمة، لا تحول أفكارهم عن 'نيرفانا'.

هناك قول قديم يقول: "اسمع يا 'أتولا'، ٢٢٧
ليس اليوم فحسب دأب الناس على لوم
من جلس فى صمت، ولوم من تكلم كثيرًا،
ولوم من تحدث باعتدال، وليس هناك فى
الدنيا من لم يجد الناس فيه مثلبة يُلام عليها".

وليس هناك من كان أو سيكون مذمومًا ٢٢٨
فحسب أو ممدوحًا فقط.

من ذا الذى كان كُفؤًا لأن ينتقد من كان ٢٢٩–٢٣٠
مثل الذهب الإبريز، لا يشوب سلوكه
شائبة، ذكيًّا موهوبًا بالفضيلة والبصيرة،
يمتدحه الحكماء بعد أن خبروه يومًا بيوم؟
فحتى الأرباب يمدحونه، و'براهما' يمدحه.

٢٣١-٢٣٤

احذر من غضب ينبثق من جسدك أو حديثك أو عقلك، فاكْبَحْها جميعًا، ولا ترخِ لهم العِنَانَ، وتَوخَّ حُسْنَ مجاهدتهم، فالحكيم من سيطر على جسده، وأمسك عليه لسانه، وتمالك عقله.

ثامن عشر
الفَسَاد

إنك الآن كورقة صفراء ذابلة، وقد وقف رسل 'ياما' فى الانتظار، فأنت على أبواب الموت، وهو طريق بلا زاد، فاجعل من ذاتك جزيرة، وأسرعْ إلى بذل الجهد، وكن حكيمًا، وتَطَهَّرْ من كل فساد حتى تدخل إلى مملكة السماء مع النبلاء. ٢٣٥-٢٣٦

إنك الآن فى نهاية حياتك، ومحكوم عليك أن تقف أمام 'ياما'، بلا راحة بعد طريق طويل، فاجعل من ذاتك جزيرة، وأسرع إلى بذل الجهد، وكن حكيمًا، وتَطَهَّرْ من كل فساد حتى لا تجرب الميلاد والشيخوخة من جديد. ٢٣٧-٢٣٨

تخلَّص من خَبَثِ نفسك كما يُخَلِّص الصائغ الفضة من خَبَثِها، كذلك العاقل من يخلص نفسه من الخَبَثِ شيئًا فشيئًا، ولحظة بلحظة. ٢٣٩

٢٤٠ كما يُفْسِدُ الصدأُ الحديدَ الذى أنتجه، يفسد العدوان من صنعه ويودى به إلى الحسرة.

٢٤١ تَفسد الوصايا الشفاهية إن لم تُرَدَّد، وتفسدُ المنازل إن لم تُرتب، ويفسد الجمال إن صاحبه الخمول، ويضيع الحارسُ إنْ أهملَ.

٢٤٢ سوء السلوك فساد المرء، والبخل فساد المعْطِى، وخصال الشر خُسران فى الدنيا والآخرة.

٢٤٣ الجهل أشد إفسادًا من سوء السلوك والبخل وخصال الشر، ولا يخلص الراهب ولا يتحرر إلا بهجرته.

٢٤٤–٢٤٥ تبدو الحياة سهلة لمن كان بلا ضمير، فيصير كالغراب وقحًا مخادعًا متهورًا فاسدًا. وتصعب الحياة على مَنْ كان ضميره حيًّا، دائم السعى إلى الطهارة، يتحلى بالتمييز والإخلاص والحذر، ويحيا فى صفاء.

يضرب المرء جذوره فى هذه الدنيا عندما ٢٤٦–٢٤٧
يقتل ويكذب ويسرق، ويزنى مع زوجة
غيره، أو يستسلم للخمر وسموم الرغبة.

يعلم الإنسان الطاهر أن خصال الشر ٢٤٨
طائشة، فلا تدع الطمع والهوى ينوء
عليك بشقاء لا ينتهى.

يُعطَى الناس بحسب إيمانهم وبحسب ٢٤٩–٢٥٠
رضاهم، فلو حسد المرء الآخرين على ما
يُعْطَوْنَ من طعام وشراب فلن يصل إلى
السكينة نهارًا ولا ليلًا، ولكن التخلص من
الحسد يجعل المرء يحيا فى سكينة نهارًا وليلًا.

ليس من نار تحرق كالرغبة، وليس من ٢٥١
قبضة أشد من الكراهية، وليس من فخٍّ مثل
الوهم، وليس من نهر جامحٍ مثلَ التعلُّق.

يسهل أن ترى عيوب الناس، ويصعب أن تدرك عيوب نفسك، فتغربل عيوب الناس كالعصاف، وتخفى عيوب ذاتك مثلما يُخفى الغشّاش نردًا زائفًا. ٢٥٢

لو اقتصر المرء على رؤية عيوب الآخرين، وداوم على الهجوم عليهم تضاعفت سمومه، وقلّت قدرته على التخلص منها. ٢٥٣

ما من طريق يمتد فى فضاء، وما من متأمل يخرج عن طريق البوذا، وما من شيء مخلوق يدوم، وما من عناء يصيب البوذات، ولكن يعشق الناس هواجس الأوهام، و'تاثاجاتا' فحسب هو من تحرر منها. ٢٥٤-٢٥٥

☼ 'تاثاجاتا' هو أحد أسماء بوذا العشرة، وقد استخدمه البوذا فى الحديث عن نفسه، وهو فى بوذية 'ماهايانا' يعنى الإنسان الكامل الذى يحتكم على القوى العشرة للبوذا.

تاسع عشر
العَادِل

ليس عادلًا من يحكم فى قضية على عجل، ٢٥٦–٢٥٧
والحكيم من يزن الصحيح والزائف،
ويرشد الآخرين بالحق بلا تحيز ولا
تعسف، وعندئذ يكون حارسًا عادلًا
لدارما.

وليس الحكيم من كثر كلامه، ولكن الحكيم ٢٥٨
من كان مسالمًا بلا كراهية ولا خوف.

ولن يحافظ على ’دارما‘ مَنْ أكثر الكلام ٢٥٩
حولها فحسب، بل يحافظ عليها مَنْ عاش
فى تناغم معها ببدنه، حتى لو علم عنها
النزر اليسير.

ولا تُعرف الحصافة بشيب الرأس أبدًا، ٢٦٠–٢٦١
فكم من أشيب أحمق. بل تُعرف حين تُرى
الفضيلة والصدق والعزم وجلاء الفطنة.

ولن تستطيع ملاحة الوجه ولا حلاوة ٢٦٢–٢٦٣
اللسان أن يُجمِّلا الحسود المراوغ المحب
لذاته. بل الجميل حقًّا هو من طهر عقله
من كل تلك الأدناس.

كذلك فإن حلق الرأس لا يجعل من ٢٦٤–٢٦٥
كاذبٍ عاصٍ تسوقه الأهواء ناسكًا أو
راهبًا. فالراهب الحق هو من محا كل
هوى عظيم أو نزير.

وليس الزاهد من يمشى يسأل الناس، ٢٦٦–٢٦٧
أو يسلك الدروب بين منازلهم. بل هو
من تساوى عنده الإساءة والإحسان،
وسلك سبل الأرض زاهدًا متجردًا.

وليس بالصمت يصبح الأَبلَهُ حكيمًا، ٢٦٨–٢٦٩
فالحكيم هو الذى يحتكم على موازين،
ويختار منها ما ينفع، ويجتنب ما يضر،
ولذلك كان حكيمًا. وكذلك من استطاع
أن يزن هذين الجانبين فى الدنيا كان حكيمًا.

٢٧٠ ليس نبيلًا من يبطش بالخلائق بطشًا، لكن النبيل من كف الأذى عنهم.

٢٧١–٢٧٢ وليس بالفضيلة والمواعظ فحسب تُبْلغُ السكينة، ولكن بالخلوة والتأمل اللذيْن يجعلان المرء يجرب سعادة الزهد، والتي لا يعرفها الآخرون، فلا تستكن أيها الراهب حتى تتخلص من سمومك.

عشرون
الطِّريق

أفضل الطرق هو الطريق الثماني، وأشرف الحقائق هي الحقائق الأربع، وأجلُّ الفضائل عدم الانفعال، وأفضل الناس من كان له عيون ترى. ٢٧٣

ذلك فحسب هو الطريق الذي ينقي البصيرة، فاتبعه حتى تضلل 'مارا'، واسلكه حتى تنتهي معاناتك، فهو الطريق الذي ينتزع من جسدك سهام 'مارا'. ٢٧٤

إنك ملزم بالمجاهدة وحدك، أما 'تاثاجاتا' فكل واجبه أن يرشدك فحسب، والذين ساروا على الطريق واندمجوا في التأمل سوف يتخلصون من قيود 'مارا'. ٢٧٥-٢٧٦

"إن كل ما ولد يموت، وكل ما بدأ ينتهى، وكل ما خلق يعانى، وليست النفس هى الأشياء"، فإذا رأيت ذلك بعين بصيرتك، انفكَّ عنك سحر المعاناة، وسرت على طريق الطهر. ٢٧٧-٢٧٩

لو كان المرء خاملًا فى مواطن النشاط، وكان كسولًا وهو ما زال شابًّا، وكان مثبطًا حيث تلزم العزيمة، فلن يجد ذلك الخامل الكسول المثبط طريقًا للبصيرة. ٢٨٠

إن الحرص فى القول، وكبح شطحات العقل فى الفكر، والامتناع عن صرف الجهد فى عمل لا يحسنه المرء، هى ثلاث وسائل تقود إلى طريق الحكمة الخالصة. ٢٨١

تنبثق الحكمة من المجاهدة الروحية وتخبو بدونها، وإذا عرفت ذلك الطريق المزدوج للنفع والخسران، فعليك أن توجه ذاتك إلى ما ينمى فيك الحكمة. ٢٨٢

اقطع غابة الرغبة فى نفسك لا أشجار الطبيعة، فأشجار الرغبة ما هى إلا مَنْبِتُ الخوف، والراهب لن ينجو من الخوف قبل أن يتخلص من أشجار الرغبة وبراعمها. ٢٨٣

وطالما بقى ولو برعم صغير من شجرة الرغبة بين الرجل والمرأة ظل العقل متعلقًا، مثل تعلق عجل رضيع بأمه. ٢٨٤

فحطم كل تعلق فى نفسك مثلما تحطم أقحوانة بين أصابعك، ومهد الطريق إلى السلام، فهو 'نيرفانا' التى أوصى بها كل الحكماء الغابرين. ٢٨٥

يعتقد الأحمق أنه "سيعيش فى موسم المطر وفى الشتاء والصيف"، ولا ينتبه إلى الخطر الذى يتهدده، وقد انتشى بأولاده وأبقاره، وسوف يجتاح الموت ذلك المغفل مثلما يجتاح الفيضان قرية نائمة. ٢٨٦–٢٨٧

ليس فى الأولاد ولا الآباء ولا الأقارب حماية من الموت، وإذا علم العاقل ذلك فقد حان أوان تمهيد الطريق إلى 'نيرفانا'. ٢٨٨–٢٨٩

واحد وعشرون
شَذَرَات

لو كان التخلى عن مسرة صغيرة طريقًا إلى سعادة عظيمة، فالعاقل من زهد فى الأصغر حتى يحقق الأعظم. ٢٩٠

أولئك الذين يبحثون عن سعادتهم بشقاء الآخرين قد كبلتهم قيود العداوة، ولن يتحرروا منها. ٢٩١

تتضاعف السموم فى نفس الوقح والمهمل، وفى نفس من يترك واجبه ويهرع إلى ما ليس من شأنه، ولكن السموم تنتهى من نفس من كان حذرًا طيبًا مراعيًا لواجبه، مراعيًا لجسده، ولا يهتم بما عليه اجتنابه، ويصر على القيام بواجبه فحسب. ٢٩٢-٢٩٣

بعد أن يقتل البراهمِن فى نفسه الأم والأب، وملوك الشهوات الحسية، يتقدم فى طريقه غير مبالٍ. ٢٩٤–٢٩٥

* ترمز 'الأم' هنا إلى الرغبة والتعلق، بينما يرمز 'الأب' إلى الكبر والغرور.

إن تلامذة 'جوتاما' فى يقظة دائمة، فهم يتفكرون فى البوذا ويتأملون فى 'دارما' طوال ليلهم ونهارهم. ٢٩٦–٢٩٧

إن تلامذة 'جوتاما' فى يقظة دائمة، فهم يتفكرون فى 'السانغا' ويتأملون فى أنفسهم ليلهم ونهارهم، فهم يجدون مسرتهم فى شعائرهم الروحية والامتناع عن أذى الغير. ٢٩٨–٣٠١

تصعب الحياة فى هذه الدنيا، ويصعب الاستمتاع بها، والترحال فى 'سامسارا' عذاب، فدع عنك كل ذلك وأدْرِك غايتك، ولا تعرض نفسك للعناء. ٣٠٢

٣٠٣ إن من يتحلون بالإيمان والفضيلة والشهرة
والثراء، يتمتعون بالاحترام أينما حلوا.

٣٠٤ فالطيبون من الناس يتوهجون من بعيد
كجبال هيمالايا، أما شر الناس فيختفون
على قربهم، مثل سهام طاشت فى ظلام
ليل بهيم.

٣٠٥ من جلس وحده واستراح وحده
ومشى وحده ولا يصيبه نَصَب، هو
من روَّض نفسه، وهو من يجد بهجته فى
سلام الغابة.

اثنان وعشرون
الجَحِيم

يذهب إلى جحيم ’نِريانا‘ من لا يقول الحق، ٣٠٦
كما يذهب إليها من فعل شرًّا وأنكر ذلك،
ويتساويان فى العالم الآخر بعد الموت.

كثير ممن يَرْتَدُون الرداء الزعفرانى يفتقدون ٣٠٧
الانضباط، ويتصفون بصفات سيئة،
وسوف يولدون فى جحيم ’نِريانا‘ جزاء سوء
أعمالهم.

من الأفضل للراهب أن يبتلع كرة من ٣٠٨
الحديد الساخن عن أن يأكل طعام الهبات
من الناس وهو بلا أخلاق وبلا ضابط.

ومن رافق زوجة غيره ابتلى بمصائب أربع، ٣٠٩-٣١٠
وهى:
الحرمان من الفضيلة، والنوم المزعج، والفضيحة، والولادة فى الجحيم. ولذة الزُّناة سريعة الانقضاء، يتبعها الفضيحة، وعقاب الملك الصارم، والميلاد فى حال بشعة.

وكما تجرح الحلْفَاءُ اليد التى تمسكها بجهلٍ، ٣١١
كذلك حياة الزاهد التى يعيشها بجهل تجره إلى الجحيم.

لن يثمر العمل المتراخى ثمارًا طيبة، ولن ٣١٢
يثمر السلوك الفاسد خيرًا، ولن يثمر تصنع الزهد جزاءً طيبًا.

على الناسك أن يقوم بما عليه بهمة وبلا ٣١٣
توانٍ، فالناسك المتراخى يثير عجاجًا كثيفًا.

٣١٤ يحسن ألا يقدم المرء على عمل غير صالح، لئلا يعذَّب به فى قابل الزمان، ويحسن به أن يعمل صالحًا، فهذا لا يتمخض عنه ندم ولا أسىً.

٣١٥ حَصِّنْ ذاتك بلا توانٍ كما تتحصن المدينة من داخلها وخارجها، ومن توانى فسوف يشقى ويسقط فى الجحيم.

٣١٦ من اتبع السبل المعوَجَّة بحيث يَخْجَلُ مما لا يُخْجِل، ولا يَخْجَلُ مما يُخْجِل، فسوف يولد ميلادًا بائسًا.

٣١٧ وكذلك من يرى الخطر فيما لا خطر فيه، ولا يرى خطورة ما كان خطرًا، فسوف يولد ميلادًا بائسًا.

٣١٨ ومن يرى الخطأ فى الصواب، ولا يرى الخطأ فى الخطإ، يولد ميلادًا بائسًا.

٣١٩ أما من عرف الخطأ فيما كان خطأً، ورأى الصواب صوابًا، فسوف يولد ميلادًا طيبًا.

ثلاثة وعشرون

الفِيل

مثلما يحتمل الفيل سهمًا يناله فى المعركة، ٣٢٠
فإن عليك احتمال أذى الألسنة، فكثير
من الناس يفتقرون إلى الفضيلة.

إن الفيل المروَّض هو من يصلح للسير فى ٣٢١
مواقع الزحام، وهو الذى يعتليه الملك
فى تجواله، وكذلك كان الإنسان المروض
خير الناس، فهو يحتمل إهانات القول.

بديعة تلك البغال التى أُحسن ترويضها، ٣٢٢-٣٢٣
وتلك الخيول فى وادى الهندوس،
وكذلك الأفيال المُطَهَّمَة العظيمة، ولكن
الذين رَوَّضوا أنفسهم أجمل منهم جميعًا.
فلا يمكن لتلك الحيوانات أن تذهب إلى
حيث يذهب من روض نفسه.

٣٢٤ والفيل الذى لم يروض يسمى ’دانابالاكا‘ تصعب السيطرة عليه فى محبسه، ولن يأكل طالما تَذَكَّر موطنه فى غابة الأفيال.

٣٢٥ والساذج الشَّرِهُ الكسول الذى ينام كخنزير سمين سوف يولد مرارًا وتكرارًا.

٣٢٦ لقد كان هذا العقل منطلقًا إلى حيث شاء فى مسرة وسعادة فيما سبق من الحيوات، وسوف أروِّضه بالحكمة كما يروض مدرب الأفيال الماهر فيلًا فى محبسه.

٣٢٧ ابحث عن مسرتك فى العبادة، واحم عقلك من الهواجس الهدامة، وارتفع بنفسك عن كل طريق مشئوم كما يرفع الفيلُ نفسه من بِرْكَةٍ مُوحِلة.

٣٢٨ لو وجدت فى طريقك رفيقًا ذكيًّا حكيمًا صالحًا فسافرْ معه فى مسرة، فسوف تجتنبان مخاطر الطريق.

ولو لم تجد فى طريقك رفيقًا ذكيًّا حكيمًا صالحًا فسافر وحيدًا، مثل ملك يهجر مملكة مهزومة، ومثل الفيل 'ماتانجا' حرًّا وحيدًا فى الغابة. ٣٢٩

لا صحبة مع المغفلين، والوحدة خير من رفيق سوء، فسافر وحيدًا على مَهَلٍ مثل الفيل 'ماتانجا' حرًّا فى الغابة. ٣٣٠

والسعادة هى وجود الأصدقاء عند الحاجة، هى الرضا بما هو كائن، وهى الثواب فى نهاية طريق الحياة، فالسعادة هجر لكل شقاء، والسعادة فى الدنيا احترام الأم والأب، واحترام الزاهدين والبراهمة الأبرار، والسعادة فى دوام الفضيلة إلى نهاية العمر، وهى الإيمان الذى لا يتزعزع، وهى الوصول إلى الحكمة والامتناع عن كل شر. ٣٣١–٣٣٣

أربعة وعشرون
الشَّهوة

٣٣٤ تنمو شهوة الأحمق وتتفرع كما يتفرع الكَرْم المتسلق، وتجعله يتقافز كالقرد الذى يبحث عن ثمار الغابة.

٣٣٥ وينمو الندم فى نفس من يتملكه بؤس الشهوة فى الدنيا كما تنمو الحشائش بعد المطر.

٣٣٦ ويسقط الندم من نفس من تخلص من بؤس الشهوة فى الدنيا كما يسقط الندى من أوراق زهرة اللوتس.

٣٣٧ والحق أقول لكم إن جُمّاع حسن الحظ مرهون باقتلاع جذور الشهوة مثلما تقتلع جذور الحَلْفَاء، فلا تدع 'مارا' يدمرك مرة بعد أخرى مثلما يكسر النهر الهائج قصبات الغاب.

والشقاء ينمو مرة بعد أخرى طالما لم تستأصل جذوره، مثل شجرة كُسِرت وبقيت جُذُورها حيةً تنمو مرَّة بعد أخرى. ٣٣٨

ستة وثلاثون غديرًا من الشهوة تفيض هادرة إلى كل ما يسر الحواس، ويجرف فى تيارها من تملكه الآراء السقيمة، حتى يسد فى نفسه منابع الشهوة. ٣٣٩

وتفيض غدران الشهوة إلى كل أين، وتتسلق الشهوة وتترعرع، فالجأ ببصيرتك إلى قَطْع جذروها التى نمت. ٣٤٠

وحين تفيض الشهوة تحيا المسرات ابتغاء سعادة ومتعة زائلة، فيقع الناس فى حبائل الميلاد والشيخوخة دورة بعد أخرى. ٣٤١

يتقافز الناس الذين حاصرتهم الشهوات كالأرانب المذعورة، مقيدين بأصفاد الاشتياق والتشهِّى، ويعانون مرة بعد أخرى لزمان طويل. ٣٤٢

وعلى الراهب أن يتخلص من الشهوة، حتى لا يتقافز مثلهم كالأرنب المذعور، مقيد بأصفاد الاشتياق والتشهى. ٣٤٣

فاقطع براعم الشهوة، واخرج من غابة رغباتك، فطالما تعلق المرء بالغابة فلا مناص من أن يعود إليها، فانظر إلى ذلك الذى تحرر حين يعود مرة أخرى إلى أصفاده! ٣٤٤

إن الحكيم يرى قيود الشهوة ليست متينة، فلم تصنع من حديد ولا خشب ولا حتى من حشائش، فالقيود المتينة هى الافتتان بالجواهر والزخرف، والشوق إلى الزوجة والأطفال، فتلك الروابط ثقيلة على النفس، مطاطة يصعب اجتنابها، ولو قطعها المرء لانطلق متحررًا من الشوق، وهجر ملذات الحس التى ارتبطت بالعاطفة، ومن ارتبط بعواطفه غرق فى نهر من صُنْعه كعنكبوت وقع فى شباكه، أما الحكماء فيقطعونها حتى ينطلقوا متحررين من الرغبة ليهجروا الشقاء. ٣٤٥-٣٤٧

دَعْ عنك الماضى، ودع عنك المستقبل، ودع عنك الحاضر أيضًا، فلو استطعت تجاوز مصير العائد إلى الحياة، ولو تحرر عقلك بجميع الطرق، فلن تقع ثانية فى دورة الميلاد والشيخوخة والموت. ٣٤٨

والذين يعانون من أفكار مُمِضَّةٍ ومشاعر حادة، والذين يركزون جهودهم على ما يسر الحواس يتفاقم جوعهم إلى الشهوة، ويكدون فى زيادة أصفادهم. ٣٤٩

أما الذين يجدون السرور فى سكينة أفكارهم ويجعلون تركيزهم على ما لا يبعث البهجة، فسوف يقضون على شهواتهم ويقطعون حبائل 'مارا'. ٣٥٠

يدرك الإنسان غايته ويكون فى ميلاده الأخير حين يتحرر من الخوف والشهوة، ويحطم سهام صيرورة الموت والميلاد. ٣٥١

ويقال عن الذى تحرر من شهواته ورغباته فى التملك، وأصبح ماهرًا فى استخدام الكلمات، وأدرك تراتب التعاليم وما يسبق منها وما يلحق: "إنه قد أصبح حكيمًا عظيمًا فى جسده الأخير". ٣٥٢

ويقول حينئذ "لقد انتصرت على نفسى وأدركت كل شىء، تاركًا الدنيا وراء ظهرى، حرًّا غير مبالٍ، فكيف أصف أى إنسان بأنه معلمى"؟ ٣٥٣

إن نعمة 'دارما' تفوق كل النعم، ومذاقها يعلو على كل مذاق، ونعيمها يربو على كل نعيم، وتحطيم التعلق يهزم كل شقاء. ٣٥٤

والثروة تُفسد من لم يكن حكيمًا، ولكنها لا تُفسد من يسعى إلى الحياة الأخرى، ومن افتقد الحكمة سعى إلى الثروة فيُفسد نفسه ويُفسد من حوله. ٣٥٥

الحشائش خراب الحقول، والطمع خراب النفس، ولذلك فإن تقديم الهبات لمن تحرر من الطمع له ثمار عظيمة. ٣٥٦

الحشائش خراب الحقول، وسوء النية خراب النفس، ولذلك فإن تقديم الهبات لمن تحرر من سوء النية له ثمار عظيمة. ٣٥٧

الحشائش خراب الحقول، والوهم خراب النفس، ولذلك فإن تقديم الهبات لمن تحرر من الوهم له ثمار عظيمة. ٣٥٨

الحشائش خراب الحقول، والرغبة خراب النفس، ولذلك فإن تقديم الهبات لمن تحرر من الرغبة له ثمار عظيمة. ٣٥٩

خمسة وعشرون
الرَّاهِب

٣٦٠-٣٦١ غضُّ البصر خيرٌ، وكبحُ الأُذُن خيرٌ، وكبحُ الأنف خير، وإمساك اللسان خيرٌ، وحكْمُ الجسدِ خيرٌ، وكبحُ الكلام خيرٌ، وضبطُ العقل خيرٌ. فالكبح والضبط خيرٌ فى كل الأحوال، وهكذا يتحرر الراهب من كل شقاء.

٣٦٢ من كبح عن الناس يديه ورجليه وكلامه، ومن كان سابقًا بين الكابحين أنفسهم، وكان مبتهجًا فى دخيلته متمالكًا نفسه راضيًا فذلك هو الراهب.

٣٦٣ يطيب كلام الراهب الذى أمسك لسانه وتحدث ببصيرة بلا غرور، يضىء حديثه الطريق والغاية.

٣٦٤ والراهب الذى يكبح نفسه بالدارما،
ويسعد بالدارما، ويتأمل فى الدارما،
ويتذكر الدارما لن يتوه عن الدارما
وحقيقتها.

٣٦٥ لا يصح أن يحتقر المرء ما أُعطيه، ولا
ينبغى أن يحسد الآخرين على ما أُوتوا،
ومن حسد الآخرين عجز عن التركيز.

٣٦٦ تمتدح الملائكة الراهب الذى يعيش بنقاء
لا يَكِلُّ، ومن لا يحتقر ما أُعطيه ولو
كان قليلًا.

٣٦٧ من كان لا يعتزُّ بشىء 'يملكه' من عقل أو
جسد، ومن لا يحزن على وهم لا وجود
له، هو حقًّا من يُدْعَى راهبًا.

٣٦٨ والراهب الذى يعيش فى محبة وتراحم،
راضيًا بتعاليم بوذا سوف يحقق السعادة
ويبطل تشكلات الدنيا، ويصل إلى
السلام.

أيها الراهب، أَلقِ بمحتوى قاربك حتى يجر سريعًا، واقطع أواصر الحب والكراهية حتى تنطلق إلى 'نيرفانا'. ٣٦٩

حَطِّم القيود الخمسة السفلى، واكسر القيود الخمسة العليا، والأجدر بك أن تربى حواسك الخمس، فالراهب الذى تخلص من خمسة روابط يصير 'ذلك الذى عبر الفيضان'. ٣٧٠

أيها الراهب، استغرق فى التأمل، ولا تسلم نفسك للتراخى، ولا تسمح لعقلك بالشطح فى متاهة رغبات الحس، فتكون كمن التقم كرة من الحديد الساخن ثم صرخ قائلًا "إن هذا عذاب عظيم". ٣٧١

فالتأمل يعجز عنه الحمقى، ولا يعرف الحكمة من عجز عن التأمل. فالمرء لا يؤتى الحكمة إلا إذا تعاهد التأمل، فيغدو حينئذ قريبًا من 'نيرفانا'. ٣٧٢

٣٧٣-٣٧٤ وحين يدرك الراهب سكينة العقل يكون كما لو ولج بيتًا خاويًا، ويمتلئ قلبه بلذة 'دارما' السماوية. وحين يفهم بدايات عناصر البدن ونهاياتها يذوق رحيق الخلود.

٣٧٥-٣٧٦ ولكي يدرك الراهب البصيرة الحقة عليه بالقناعة، وحفظ الجوارح، والالتزام بقوانين الدير وضوابطه، واختيار صحبة صالحة تعيش حياة بسيطة نقية. وعليه أن يكون صديقًا للجميع، مؤديًّا ما عليه من واجبات. حينئذ تحفه المسرة ويبتعد عنه كل حزن.

٣٧٧-٣٧٨ وكما تطرح زهرة الياسمين الأوراق الذابلة عنها، على الراهب أن يطرح عن نفسه كل بغض أو طمع. فيكون ساكن الفكر والكلام والفعل، موليًا ظهره عن متاع الدنيا وزينتها.

حذِّر نفسك واملكها حتى تعيش فى سلام. ٣٧٩

لا يحمى النفس إلا ذاتها، والحق أن المرء يصنع مصيره، فَرَوِّضْ ذاتك كما يُرَوِّضُ الفارس حصانًا كريمًا. ٣٨٠

والراهب الذى أُفْعِمَ بالبهجة وعاش راضيًا بتعاليم البوذا سعيدًا بها، قد وصل إلى السعادة، وأنهى دورة الموت والميلاد، وأدرك السلام. ٣٨١

فاستغرق فى تعاليم البوذا، فحتى الراهب الصغير يمكن أن يكون نور العالم مثل القمر الذى تحرر من السحاب. ٣٨٢

ستة وعشرون
البراهِمِن

أيها البراهِمِن، اقطع تيار الغدير، وتحرر ٣٨٣
من سحر شهوات الحسِّ، واعرف نهاية
تشكلات الحياة، وسوف تعرف ما لم
يتشكل بعد.

وحينما يصل البراهِمِن إلى الشاطئ الآخر، ٣٨٤
تنكسر كل قيوده.

فكل من كان طليقًا متحررًا من الحزن، ٣٨٥
وليس له ‘قبل’ ولا ‘بعد’ هو من أُسمِّيه
‘براهِمِن’.

ومن كان جالسًا مستغرقًا فى التأمل، بعد أن ٣٨٦
فعل كل ما وجب عليه فعلُه، وتطهَّر من
التلوث، ووصل إلى الغاية الأسمى هو من
أسميه ‘براهِمِن’.

تسطع الشمس نهارًا، ويتلألأ القمر ليلًا، ويتألق المحارب فى دروعه، والبراهِمِن يشعُّ فى تأمله، أما البوذا فيتوهج فى بهائه ليل نهار. ٣٨٧

لو أن المرء نبذ الشر لَسُمِّى 'براهِمِن'، ولو عاش المرء فى سكينة وتناغم لسمى 'زاهدًا'، ولو طرح المرء عن نفسه كل دنس لسمى 'سالكًا'. ٣٨٨

لا يصح أن يؤذى الإنسان 'براهِمِن'، ولا يصح أن يطلق البراهِمِن عنان الغضب، فسحقًا لمن آذى وسحقًا لمن غضب. ٣٨٩

ليس هناك ما هو أعظم عند البراهِمِن من أن يكبح جماح عقله مما يداخله، وكلما انثنى المرء عن الإيذاء زال شقاؤه. ٣٩٠

من لا يعمل سوءًا بجسده ولا بكلامه ولا بعقله وتحكم فيهم، هو من أسميه 'براهِمِن'. ٣٩١

وكما يُبجّل البراهمِن شعلة نار مقدسة، على المرء أن يُبجّل كل من كان قادرًا على أن يتعلم منه الدارما التى بشر بها البوذا كامل الاستنارة. ٣٩٢

ولن يصبح المرء 'براهمِن' بشعر مجدول ولا بفضل قبيلته ولا ميلاده، ولكن بفضل نقائه وصدقه والتزامه بالدارما فحسب. ٣٩٣

يا أحمق! بماذا يفيد شعرك المجدول أو رداؤك الجلدى؟ فالدغل الكثيف جوانيك، فى حين تعكف على تهذيب برانيك. ٣٩٤

أما من كان رداؤه مرقّعًا من خروق، وكان هزيلًا بارز العروق، وحيدًا فى الغابة مستغرقًا فى التأمل فهو من أسميه 'براهِمن'. ٣٩٥

لا أسمى أحدًا 'براهِمن' بموجب أنه ولد من رحم أمه، فمن كان لديه أملاك أسميته 'محبًّا نفسه'، أما من لا يملك شيئًا ولا يتعلق بشىء فهو من أسميه 'براهِمن'. ٣٩٦

من قطع كل أواصره لا يرتعد، فهو حرٌّ تجاوز تعلقاته، وهو من أسميه 'براهِمن'. ٣٩٧

من استيقظ قطع قيوده وعُقَدَهُ وحباله ولجامه، ورفع مزلاجَ سَجْنِهِ، ذلك هو من أسميه 'براهِمن'. ٣٩٨

من كان قادرًا على احتمال الإهانة والهجوم والحبس بلا شعور بالعداوة، وكان بأسه فى الصبر والتحمل كبأس جيش عَرِم ذلك هو من أسميه 'براهِمن'. ٣٩٩

من كان لا يعرف غضبًا ولا هوًى، مقدِّرًا رُوحانيته وفضيلته، ضابطًا نفسه، يعيش فى جسده الأخير، ذلك هو من أسميه 'براهِمن'. ٤٠٠

٤٠١ من لم يكن متعلقًا بشهوة حسه، وكان مثل
قطرة ماء على بتلة لوتس، أو حبةِ خردلٍ
على منقار طائر، هو من أسميه 'براهِمن'.

٤٠٢ من عرف في هذه الدنيا نهاية الشقاء، ولا
يثقل كاهله شيء، ولا يشغله أمر هو من
أسميه 'براهِمن'.

٤٠٣ ومن أدرك جوهر الحكمة، واتبع سبل
الرشاد لا سبل الضلال، فبلغ الغاية الأسمى
هو من أسميه 'براهِمن'.

٤٠٤ ومن كان قليل الحاجة، هين الزاد، لا
يحتار بين زهد وامتلاك، ذلك هو من أسميه
'براهِمن'.

٤٠٥ ومن نحى سلاحه جانبًا، ونبذ كل عنف
تجاه المخلوقات، ولم يقتل ولم يعن على
القتل، ذلك هو من أسميه 'براهِمن'.

ومن لم يُعادِ من يكون له العداء، وحفظ زهده وسط الدنيويين، وحمل السلام فى ميدان الحرب، ذلك هو من أسميه 'براهِمن'. ٤٠٦

ومن ترك الانفعال، والبغض، والغرور، والنفاق، كما لو كان يُسقط حبة خردل، ذلك هو من أسميه 'براهِمن'. ٤٠٧

ومن كان لسانه لا ينطق إلا بالحق وبطيب الكلام، ولا يعرف اللغو ولا الأذى، ولا يقول ماذا سيمنحنى العالم، بل يقول ما الذى سأمنحه للعالم، ذلك هو من أسميه 'براهِمن'. ٤٠٨–٤٠٩

من تخلى عن اشتهائه لكل شىء فى الدنيا والآخرة، متحررًا من كل رغبة هو من أسميه 'براهِمن'. ٤١٠

من كان بلا علائق، وكان فاهمًا بلا شكوك، وكان قائمًا فى الخلود، هو من أسميه 'براهِمن'. ٤١١

من تخلى عن علائقه مع الثواب والعقاب، ومن لا يشعر بأسف، وكان نقيًا لا تشوبه شائبة، هو من أسميه 'براهِمِن'. ٤١٢

من كان رائقًا كالقمر، نقيًا صافيًا لا يعتكر، وقد انطفأ فيه حبه للوجود، هو من أسميه 'براهِمِن'. ٤١٣

من عبر إلى وراء هذا الطريق المضطرب، هذا المضيق الصعب، هذه السامسارا، هذا الوهم، ومن كان متأملًا نقيًا من الهوى والشكوك، متحررًا بلا شوق لشيء، هو من أسميه 'براهِمِن'. ٤١٤

من تخلى عن أهواء هذه الحياة، وهو يعلم أنه سوف ينتقل منها بلا دار، فانطفأ فيه هوى الوجود الدنيوي، هو من أسميه 'براهِمِن'. ٤١٥

من نفض عنه شهوة هذه الحياة، وهو يعلم أنه سوف ينتقل منها بلا دار، فانطفأت فيه شهوة الوجود الدنيوى، هو من أسميه 'براهِمن'. ٤١٦

من تخلى عن الروابط الإنسانية، وانطلق إلى ما وراء روابط السماء، وتحرر من كل ما يربطه، هو من أسميه 'براهِمن'. ٤١٧

من هجر ما يحب وما يكره، فصار متجردًا بلا علائق، بطلًا قاهرًا للدنيا، هو من أسميه 'براهِمن'. ٤١٨

من كان يعرف انقضاء الموجودات وعودتها إلى الظهور، وكيف ترتبط ثم تستيقظ ثم تروح، هو من أسميه 'براهِمن'. ٤١٩

إن الراهب الذى لا تُعرف له غاية عند الأرباب ولا المقدسين ولا الناس، وقد انتهت سمومه، هو من أسميه 'براهِمن'. ٤٢٠

من كان لا وجود لشيء أمامه ولا خلفه، ٤٢١
ومن لم يتعلق بشيء، ولم يحتكم على شيء،
هو من أسميه 'براهِمِن'.

من كان ساميًا في كل أمر، نبيلًا، بَطَلًا، ٤٢٢
حكيمًا منتصرًا، خاليًا من الرغبات، متطهرًا
يقظًا، هو من أسميه 'براهِمِن'.

من كان يعرف حيواته السابقة، ويعرف ٤٢٣
كلًّا من 'نيرفانا' والجحيم، فقد وصل إلى
نهاية الصيرورة، وهو حكيم تام المعارف،
وقد اكتملت فيه الكمالات، وهو من أسميه
'براهِمِن'.